адель
фабер
элейн
мазлиш

идеальные родители за 60 минут

экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию

От авторов «библии родителей»
Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Долгожданная новинка от экспертов № 1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей. Идеальный формат для занятых родителей!

- Элейн Мазлиш, Адель Фабер
  - ○
  - ○ Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»
  - ○ Другие книги Адель Фабер и Элейн Мазлиш
  - ○ Дорогой друг, эта книга появилась не сразу
  - ○ Часть I
    - ■ О чувствах
      - ■
      - ■ Тренируемся в подтверждении чувств
        - ■ Часть I
        - ■ Часть II
      - ■ Возможные ответы
    - ■ О том, как добиться сотрудничества
      - ■
      - ■ Тренируемся вдостижении сотрудничества
        - ■ Часть I
        - ■ Часть II
      - ■ Возможные ответы
    - ■ Альтернатива наказанию
      - ■
      - ■ Решение проблемы
      - ■ Потренируйтесь в решении проблем
      - ■ Совместное решение проблем
      - ■ Что делать, если решение не работает?
    - ■ О похвале
      - ■
      - ■ Тренируемся в описательной похвале
        - ■ Часть I
        - ■ Часть II
      - ■ Возможные ответы
    - ■ О гневе
      - ■

- Беги, если хочешь жить!
  -
  - Скажите все одним словом
  - Скажите, что вам не нравится. Добавьте, что вам понравилось бы или чего вы ожидаете
  - Используйте сильные слова
  - Забудьте о спокойствии. Опишите проблему – и можете кричать
  - Установите правило. Следуйте правилу, предоставляя право выбора. При необходимости действуйте
  - Остерегайтесь слова «Ты»
  - При возможности заменяйте «ты» на «я»
  - «Вы можете быть чуть мягче, чем следовало бы, но не слишком»
  - Научи меня закатывать истерику
  - А если мы все же не сдержались?
  - Бабушкин опыт
  - Как мама вышла из себя и сумела исправить ситуацию
  - Мой ответ
  - Ее ответ
- Часть II
  - Родители спрашивают
- notes
  - 1

Элейн Мазлиш, Адель Фабер
Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию

Adele Faber and Elaine Mazlish
HOW TO BE THE PARENT YOU ALWAYS WANTED TO BE

Illustrations by Kimberly Ann Coe
Text copyright © 1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish
Illustrations copyright © 1992 by The International Center for Creative Thinking, division JMW Group, Ltd.

Иллюстрации *Кимберли Энн Коу*

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ “ПСИХОЛОГИЯ. ВОСПИТАНИЕ ПО ФАБЕР И МАЗЛИШ”

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

Другие книги Адель Фабер и Элейн Мазлиш

• Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили
• Как говорить с детьми, чтобы они учились
• Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили
• Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно
• Свободные родители, свободные дети

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга «*Свободные родители, свободные дети*» была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги «*Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили*»[1] и «*Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно*», ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times,* разошлись тиражом более 3 млн экземпляров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн «*Как говорить, чтобы дети учились*» была признана журналом Child «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу – от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

Дорогой друг, эта книга появилась не сразу

Впервые мы задумались о ней спустя несколько лет после того, как наши первые книги получили премии и заняли верхние строчки в списках бестселлеров. Мы проводили семинар на тему гармоничных отношений родителей с детьми, основанных на взаимном уважении. Народу собралось очень много. Люди наперебой пытались рассказать нам, какие из рекомендованных нами приемов они испытали и каких результатов добились: «Это было невероятно!.. Я не верила собственным ушам!.. Это работает!»

Но среди сияющих лиц мы увидели одну хмурую женщину. Что же ее беспокоило?

– Все это замечательно, – сказала она. – Но что мне делать с мужем?

– Расскажите ему о том, чему научились прошлым вечером.

– Он никогда меня не слушает.

– А если вы дадите ему одну из наших книг?

– Он никогда не читает книг.

– Даже коротких?

– Ну, только если книга действительно будет очень короткой…

Руку поднял мужчина.

– Я слышал ваше выступление в прошлом году и после лекции решил остаться на семинар. Должен признаться, я стал фантастическим отцом… но лишь на неделю.

– А потом?

– А потом я стал прежним. Вот почему сегодня я снова здесь. Надеюсь, в этот раз все получится лучше.

Кто-то сменил тему, и мы вернулись к тому, о чем и собирались говорить. Но эти слова остались в нашей памяти. По дороге домой мы решили обсудить то, что тревожило наших читателей.

Как в наши дни, когда ни у кого нет времени, помочь родителям научиться по-новому общаться с детьми?

Как убедить их в том, что несколько простых навыков могут сделать их отношения с детьми совершенно иными?

Как помочь им избавиться от всего ложного, чему их так долго учила популярная культура, проповедующая унижения, долгие проповеди, угрозы, приказы и сарказм?

Книга, которую вы держите в руках, – результат того

разговора. Она даст вам возможность экспериментировать, тренироваться и применять новые методы, с тем чтобы они стали естественной частью вашей жизни. Небольшая книжка поможет тем, кто хочет вспомнить и отточить имеющиеся навыки, освежить полученные ранее знания. Кроме того, вы можете поделиться ею с теми, кто играет важную роль в жизни ваших детей, – с бабушками, дедушками, родственниками, няней и, конечно же, с вашим супругом.

Изменить давно укоренившуюся манеру разговора нелегко. Особенно нелегко сделать это в состоянии стресса, утомления, подавленности и обычной усталости. Надеемся, лаконичные советы, проиллюстрированные комиксами, примерами из жизни и снабженные простыми упражнениями, помогут вам справиться с одной из самых сложных и важных задач вашей жизни!

С наилучшими пожеланиями,

Адель Фабер,

Элейн Мазлиш

Часть I
Принципы и навыки

О чувствах

«Больше всего в детях меня раздражает то, что они плачут и устраивают истерики на пустом месте. Они совершенно лишены здравого смысла».

О чувствах

Дети еще сильнее раздражаются, когда их негативные чувства отрицают или считают незначительными.

И даже простое, логичное родительское решение не помогает.

Дети хотят, чтобы вы знали, что они чувствуют

Иногда достаточно просто выслушать.

Иногда вы можете показать, что понимаете чувства ребенка, с помощью простых междометий: «о!», «ммм...».

Иногда полезно назвать испытываемое ребенком чувство.

Большинству детей нравится, когда вы даете им в фантазиях то, чего они не могут получить в реальности.

Вы можете признать чувства ребенка, даже если решите ограничить его действия.

Тренируемся в подтверждении чувств

Часть I

В каждом из приведенных ниже примеров выберите ответ, который показывает, что вы понимаете чувства ребенка.

1. Ребенок: Папа чуть не убил меня, когда вытаскивал занозу из моего пальца…

Взрослый:

а) Тебе не могло быть настолько больно.

б) Похоже, тебе действительно было очень больно.

в) Он сделал это ради твоего блага.

2. Ребенок: Из-за этого легкого снегопада тренер отменил нашу игру!

Взрослый:

а) Ты, наверное, очень разочарован. Ты так готовился к игре, а теперь придется ждать.

б) Не расстраивайся. У тебя будет еще много возможностей поиграть.

в) Ваш тренер принял правильное решение. Иногда легкий снегопад переходит в настоящую пургу.

3. Ребенок играет с вашими новыми бусами.

Взрослый:

а) Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты не трогала мои украшения?! Ты плохая девочка!

б) Пожалуйста, не играй с маминими бусами. Ты их порвешь.

в) Тебе нравятся мои новые бусы. Но их очень легко порвать. Поиграй с деревянными или с этим шарфом.

4. Ребенок: Я не люблю пауков.

Взрослый:

а) Не любишь? Почему?

б) Не говори так. Они – часть природы.

в) Я тоже их не люблю.

5. Ребенок (*встревоженно*): Завтра у меня контрольная по математике.

Взрослый:

а) Расслабься. Я уверен, ты все решишь правильно.

б) Если бы ты больше занимался, то сейчас не о чем было бы волноваться.

в) Ты волнуешься. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все уже было позади.

6. Ребенок ест спагетти руками.

Взрослый:

а) Ты ведешь себя за столом отвратительно.

б) Я знаю, что руками есть спагетти проще. Но когда мы едим все вместе, то нам бы хотелось, чтобы ты пользовался вилкой.

в) Не могу поверить, что в таком возрасте ты все еще ешь руками.

7. Ребенок: Дэвид пригласил меня на танцы. Он мне нравится, но я не знаю, идти или нет…

Взрослый:

а) Конечно, иди. Вот увидишь, там будет весело.

б) Разбирайся сама. Или тебе хочется пойти, или нет.

в) Значит, тебе хочется пойти, но ты не совсем уверена?

8. Ребенок: Я убегу из дома!

Взрослый:

а) Отлично! Я помогу тебе собраться.

б) Не говори глупостей! Не желаю слышать подобных разговоров!

в) Ты несчастлив. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все было по-другому.

Правильные ответы: 1б, 2а, 3в, 4а, 5в, 6б, 7в, 8в

Часть II

Под каждым утверждением напишите:

а) неправильную реакцию;

б) правильную реакцию, которая подтверждает чувства ребенка.

1. «Я никогда больше не буду играть со Сьюзи!»

Неправильно: _____

Правильно: _____

2. «Почему это сестре подарили на день рождения столько подарков?!»

Неправильно: _____

Правильно: _____

3. «Моя картинка некрасивая».

Неправильно: _____

Правильно: _____

4. «Учительница мне слишком много задает».

Неправильно: _____

Правильно: _____

5. Ребенок выглядит несчастным.

Неправильно: _____

Правильно: _____

Возможные ответы

Вот несколько возможных реакций в описанных выше ситуациях. Единственно правильного ответа в такой ситуации не существует. Если мы уважительно подтверждаем чувства ребенка, то поступаем правильно.

1. «Я никогда больше не буду играть со Сьюзи!»

Неправильно: Ты же так не думаешь! Сьюзи – твоя лучшая подруга!

Правильно: Иногда она тебя по-настоящему злит.

2. «Почему это сестре подарили на день рождения столько подарков?!»

Неправильно: А в твой день рождения подарки получала ты, а твоей сестре ничего не досталось.

Правильно: Неприятно, когда все подарки достаются твоей сестре. Уверен, ты хотела бы, чтобы сегодня был твой день

рождения.

3. «Моя картинка некрасивая».

Неправильно: Нет, что ты! Она красивая!

Правильно: Вижу, что ты не очень доволен своей работой…

4. «Учительница мне слишком много задает».

Неправильно: Ты на все жалуешься. Так нельзя!

Правильно: Если бы учителем был ты, то задавал бы детям гораздо меньше.

5. Ребенок выглядит несчастным.

Неправильно: Что случилось? Если ты мне не скажешь, я не смогу тебе помочь.

Правильно: Что-то случилось. Тебя что-то тревожит?

О том, как добиться сотрудничества

«Меня раздражает, когда я прошу детей что-то сделать, а они не обращают на меня внимания».

Как добиться сотрудничества

Дети не хотят идти навстречу родителям, когда родители их обвиняют, обзывают, угрожают или приказывают.

Опишите, что вы видите
Сьюзи, банановая кожура на полу!
Назовите все своими именами
Сьюзи, кожура...
Дайте информацию
На банановой кожуре легко поскользнуться.
Опишите свои чувства
Мне не нравится, когда на полу валяется кожура.
Предложите выбор
Ты можешь выбросить кожуру в ведро на кухне или вынести ее на улицу.
Напишите записку
«Фрукты вкусные и полезные. То, что не съешь, выброси в МУСОРНОЕ ВЕДРО. Мама».

Тренируемся вдостижении сотрудничества

Часть I

В каждой из описанных ситуаций выберите реакцию, которая поможет добиться сотрудничества и в то же время подкрепит самооценку ребенка.

1. Ребенок рисует в гостиной.
Взрослый:

а) Если я еще хоть раз увижу тебя в гостиной с красками, я их выброшу.

б) Краски могут запачкать ковер. Ты можешь рисовать в кухне или своей комнате. Выбирай сам.

в) Ты совсем с ума сошел?! Ты знаешь, как тяжело отчистить краску с ковра?!

2. Ребенок (*хнычущим тоном*): Мам! Ты обещала сегодня поехать в магазин за книжками! Ты же обещала!

Взрослый:

а) Прекрати хныкать!

б) Отстань от меня. Может быть, позже.

в) Мне бы хотелось, чтобы ты сказал по-другому: «Мама, не могли бы мы сегодня съездить за книжками?»

3. Ребенок выбегает из комнаты, бросив тетрадки на столе.

Взрослый: а) Джимми, твои тетрадки!

б) Джимми, вернись! Ты такой неряха! Посмотри, что ты оставил на столе?!

в) Ты целый вечер делал домашнее задание, а теперь бросил его на столе. Замечательно!!

4. Ребенок: Мама, положи трубку! Мне нужно тебе что-то сказать.

Взрослый:

а) Оставь меня в покое! Неужели я не могу пять минут спокойно поговорить по телефону?!

б) Шшшш! Я скоро освобожусь.

в) Я скоро закончу. А ты можешь написать то, что хочешь сказать, или нарисовать.

5. Ребенок не поливает цветок, который вы ему купили.

Взрослый:

а) Ты так хотел этот цветок, а теперь он погибает по твоей вине.

б) С твоего цветка облетают листья.

в) В следующий раз я куплю тебе искусственный цветок.

Правильные ответы: 1б, 2в, 3а, 4в, 5б

Часть II

Ребенок чистил зубы и плохо закрыл после себя кран.

1. Что можно сказать в такой ситуации, чтобы не повредить

самооценке ребенка и не испортить ваши отношения?

_____

2. Покажите, как можно использовать каждый из перечисленных ниже методов.

а) Описать увиденное _____

б) Дать информацию _____

в) Предложить выбор _____

г) Рассказать словами _____

д) Описать свои чувства _____

е) Написать записку _____

Возможные ответы

Вот несколько бесполезных реакций на описанную выше ситуацию: почистив зубы, ребенок плохо закрыл воду.

Неправильно:

Кто не закрыл воду?!

Сколько раз тебе напоминать, чтобы ты закрывал кран?!

Ну почему ты такой безответственный?!

Вот из-за таких людей в мире не хватает воды!

А вот несколько реакций, которые могут подтолкнуть ребенка к сотрудничеству. При этом и родители, и ребенок останутся вполне довольными друг другом и самими собой.

а) Опишите увиденное:

Вода капает.

б) Дайте информацию:

Даже тонкая струйка приводит к тому, что галлоны воды тратятся даром.

в) Предложите выбор:

Ты можешь закрыть кран правой рукой или левой рукой.

г) Скажите все словами:

Кран!

д) Опишите свои чувства:

Мне больно видеть, как драгоценная вода тратится даром.

е) Напишите записку:

«Если слышишь: “Кап, кап, кап!”,
беги в ванную и закрой кран.
Спасибо,

Мама».

Если получится, напишите записку в стихах – дети любят рифмы, и ваша записка возымеет действие быстрее. Но эффективной может быть и самая просто сформулированная просьба.

Альтернатива наказанию

«Следует ли наказывать провинившегося ребенка? Как еще его можно научить?»

Проблема наказания

Многие родители считают, что единственный способ воспитания провинившегося ребенка – это наказание. Эти родители убеждены, что только так можно «преподать урок».

Учитель сказал, что ты шалил на уроке. Ты будешь наказан. На этой неделе тебе запрещено смотреть телевизор.
Прости, мамочка! Я больше не буду.

Но большинство детей реагирует на наказание совершенно иначе.

Некоторые дети думают…

Другие думают…

А третьи думают…

Решение проблемы

Как родителям мотивировать детей к ответственному поведению? Есть ли альтернативы наказанию? Вот один вариант: сядьте рядом с ребенком и попробуйте решить

проблему вместе. Вот как работает этот метод решения проблемы.

Шаг I. Выслушайте ребенка и подтвердите его чувства и потребности.

Не критикуйте то, что говорит ребенок. Подтолкните его к тому, чтобы он сам проанализировал собственные чувства.

Суммируйте чувства и мысли ребенка.

Шаг II. Расскажите о своих чувствах или потребностях. (Лучше всего сделать этот этап покороче.)

Шаг III. Предложите ребенку поискать решение вместе с вами.

Шаг IV. Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. (Если удастся, пусть ребенок предлагает идеи первым.)

Учитель злой!
Хочу в другой класс!
Сменить класс... Что еще?
Может, мне пересесть за другую парту?
Пересесть... Что еще?
Попроси его вызывать меня к доске почаще. Он меня совсем не вызывает.
Чаще вызывать к доске... Интересно, почему он этого не делает?
Говорит, что нужно дать шанс и другим детям. Но он должен знать, что я знаю ответ!
Может, тебе записывать ответы и показывать их ему после урока?
Хорошо! Но пусть он меня вызывает хотя бы раз в неделю!

Шаг V. Определите, какие идеи вам не нравятся, какие нужно реализовать. Выработайте план.

Думаю, что «Сменить класс» лучше вычеркнуть. В этой четверти делать это уже поздно...
А «Пересесть» оставь! Но Джоуи тоже должен пересесть. Он должен сидеть подальше от меня!
И мы должны попросить учителя вызывать меня хотя бы раз в неделю!
Думаю, нужно показать ему все твои идеи.
А также написать записку с извинениями.
Ты поможешь мне ее написать?
Я буду писать, а ты диктуй, что.
Уважаемый мистер Джонс. Извините за то, что я плохо себя вел. С этого дня...

Потренируйтесь в решении проблем

Представьте, что у вас есть 6-летняя дочь Эми, которая явно не ладит с вашим полуторагодовалым сыном Билли. Вы уже не раз говорили Эми, чтобы она не обижала брата, но она не обращает на ваши слова внимания. Да, Билли действительно иногда берет ее игрушки, но вы же объясняли Эми, что он еще маленький и не понимает. Сегодня Билли вырвал страницу из ее любимой книжки. Эми сильно толкнула его, он упал, и на голове у него шишка. Придется ее наказать. Но как? Вы можете ударить

ее так же, как она бьет брата. А можете запретить ей целую неделю играть с подружками. А можете отобрать у нее новую игрушку.

Вместо этого вы можете внимательно выслушать ее точку зрения, поделиться с ней своими соображениями и предложить найти решение проблемы вместе.

Шаг I. Выслушайте и подтвердите чувства и потребности ребенка. Вот что можно сказать в подобной ситуации:

Взрослый: Я заметил, что, когда Билли берет твои игрушки, ты бьешь или толкаешь его, потому что злишься. Я прав?

И вот как может ответить ребенок:

Ребенок: Да, он такой противный! Он все время ко мне лезет! Он разорвал мою любимую книжку. Мне пришлось толкнуть его. Он должен играть со своими игрушками!

Взрослый *(продолжает разговор, подтверждая чувства ребенка):* _____

Взрослый *(пытается выяснить, не делает ли брат еще чего-то неприятного для сестры):* _____

Ребенок *(что еще можно добавить?):* _____

Взрослый *(подводит итог и суммирует чувства ребенка):* _____

Шаг II. *Расскажите о своих чувствах или потребностях.*

Взрослый: _____

Шаг III. *Предложите ребенку вместе с вами найти решение проблемы.*

Взрослый: _____

Шаг IV.*Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. Если получится, пусть ребенок предлагает первым.* Например:

Пусть он живет у бабушки… _____

Шаг V. *Обсудите, какие идеи вам не нравятся, какие можно реализовать. Разработайте план действий.*

Взрослый: _____

Ребенок: _____

Взрослый: _____

Ребенок: _____

Шаг VI. *Пожмите друг другу руки – вы достигли согласия.*

Совместное решение проблем

Вот наш вариант обсуждения проблемы и поиска решения. Ситуация прежняя: старший ударил младшего.

Шаг I. Выслушайте и подтвердите чувства и потребности ребенка.

Взрослый: Я заметила, что, когда Билли берет твои игрушки, ты бьешь или толкаешь его, потому что очень зла. Так?

Ребенок: Да, он такой противный! Он все время ко мне лезет! Он разорвал мою любимую книжку. Мне пришлось толкнуть его. Он должен играть со своими игрушками!

Взрослый (*подтверждая чувства ребенка*): Значит, когда ты его бьешь, то на самом деле хочешь сказать: «Не ломай и не рви мои вещи. Играй со своими игрушками, а меня оставь в покое»?

Ребенок: Да.

Взрослый (*выясняя, что еще хочет сказать ребенок*): Билли еще чем-то тебя обижает? Мне действительно нужно знать.

Ребенок: Когда я позволила ему играть с моим пазлом, он потерял два элемента. И еще он выбросил моего мишку в туалет.

Взрослый (*подводя итог и подтверждая чувства ребенка*): Значит, он беспокоит тебя не только когда ты играешь. Когда ты пытаешься быть с ним доброй, он теряет твои игрушки или портит их.

Шаг II. Расскажите ребенку о своих чувствах и потребностях.

Взрослый: Вот как я все это вижу. Мне очень неприятно, когда один из моих детей обижает другого.

Шаг III. Предложите ребенку помочь вам найти решение проблемы.

Взрослый: Давай подумаем, как сделать так, чтобы вы играли мирно, твои игрушки остались целы, а твоему брату не было больно.

Шаг IV. Запишите все идеи, не оценивая, хороши они или плохи. Позвольте ребенку высказываться первым.

Ребенок: Отправь его жить к бабушке.

Взрослый: Я записал. Что-нибудь еще?

Ребенок: Пусть он сидит в своем манеже.

Взрослый (*записывая*): Сидит в манеже. Хорошо, что-нибудь еще?

Ребенок: Я могу запирать свою дверь.

Взрослый (*записывая*): Запирать дверь. Мы можем положить

те игрушки, которые ты не хочешь ему давать, на верхнюю полку, чтобы он не достал.

Ребенок: Или сложить их в моем шкафу.

Взрослый: Я все записал. Но что можно сделать, когда он берет твою любимую книжку?

Ребенок: Я могу сказать ему: «Это моя книжка!» А потом я дам ему другую, которую не жалко.

Взрослый (*записывая*): А если ты хочешь играть одна, ты можешь сказать ему: «Сейчас я хочу поиграть одна».

Шаг V. Обсудите, какие идеи вам не нравятся, какие могут сработать. Выработайте план действий.

Взрослый: Я не могу согласиться с твоим первым предложением – Билли не поедет к бабушке. Я никогда не отправлю из дома своего ребенка. Поэтому этот пункт лучше вычеркнуть.

Ребенок: А если мы оставим его в манеже, он будет плакать. Так что и это вычеркивай.

Взрослый: Но ты можешь запирать дверь своей комнаты, если хочешь побыть одна.

Ребенок: И мы можем запереть мои лучшие игрушки в шкафу.

Взрослый: А ты не думаешь, что Билли можно мягко остановить, если он попытается взять игрушку, которую ты хочешь оставить для себя?

Ребенок: Это хорошо! А если я скажу ему, что хочу играть одна, а он не послушает?

Взрослый: Если ты испробуешь все, о чем мы говорили, и это не поможет, ты всегда можешь позвать меня, и я заберу его. Но мне кажется, что ты научишься справляться с Билли сама.

Шаг VI. Пожмите друг другу руки. Вы достигли согласия.

Взрослый: Давай пожмем друг другу руки. Мы обо всем договорились. Я повешу список на холодильник, чтобы мы все об этом помнили.

Что делать, если решение не работает?

Иногда родители спрашивают:

– А если совместно выработанный план не работает? Или работает, а потом перестает? Скажем, ребенок снова возвращается к прежнему образу действий… Что тогда?

Иногда ситуация испытывает наше терпение. Нам нужно либо вернуться к проповедям и наказаниям, либо снова сесть за стол переговоров. Например:

Взрослый: Мне жаль, что наш план не сработал. Ты снова бьешь Билли. Это недопустимо. Как ты считаешь, нам нужно вернуться к прежнему плану? Или обсудим, что в нем не так? А может, нам нужно придумать новый план действий?

Как родители, мы прекрасно понимаем, что даже самый идеальный план не может исполняться постоянно. То, что подходило 6-летнему ребенку, может перестать работать, как только ему исполнится 7. Жизнь – это процесс перемен и исправлений – или новых проблем. Вовлекая детей в процесс поиска решений, мы помогаем им справляться с новыми проблемами – и в доме, и в сложном взрослом мире, который их ожидает.

О похвале

«Иногда детям нравится, когда я их хвалю. А иногда нет. Чего я не понимаю?»

От некоторых похвал настроение только хуже

«Почему дети отнекиваются, когда я их хвалю? Я говорю дочери, что она умная, а она отвечает: «Лиза умнее». Я говорю, что она красивая, а она: «Я толстая». Я говорю, что она – замечательная старшая сестра и одаренный художник, а она пинает младшего и говорит, что не умеет рисовать. Порой мне кажется, что она стремится доказать, что я неправа.

С сыном еще хуже. Он бросал мяч в баскетбольную корзину и наконец попал. Я закричала: «Отлично! Ты – настоящий баскетболист!» Он бросил мяч и ушел в дом. Не понимаю. Каждый раз, когда я пытаюсь похвалить своих детей, мои слова оказывают противоположное действие».

Вы только что указали на проблему глобальной похвалы, связанной с оценкой детей. Такие слова, как «умный», «красивый» и «прекрасный», не только заставляют их сосредоточиваться на собственных недостатках, но еще и подталкивают их к прекращению попыток. Если я уже прекрасный, зачем рисковать – ведь в следующий раз может и не получиться!

Значит ли это, что нужно перестать хвалить детей?

Это значит, что если мы хотим помочь детям поверить в себя и продолжить старания, то нам нужно избегать оценок. Забудьте такие слова, как «хороший», «отличный», «фантастический», «лучший». Научитесь просто описывать. *Вы можете описать то, что видите или чувствуете*.

Опишите то, что видите:

• «Ты боролся с этой проблемой, пока не нашел решения!»

• «Ты все-таки сделал этот бросок! Мяч попал точно в корзину!»

• «Хотя у тебя были собственные дела, ты помог сестре сделать домашнее задание».

Опишите свои чувства:

• «Мне нравится твоя картина “Закат на море”. Она создает ощущение счастья и покоя».

• «Каждый раз, когда я вспоминаю твою шутку, не могу удержаться от смеха».

Описание того, что мы видим или чувствуем, оказывает почти магическое действие. Мы не только подтверждаем ценность усилий ребенка, но еще и помогаем ему поверить в себя. Мы мотивируем его к дальнейшим усилиям. Внутренний посыл такого описания очень отчетлив: «Я не сдался, пока не решил проблему…», «Чем больше я тренируюсь, тем лучше получается!..», «Я могу быть добрым даже в сложных обстоятельствах…», «Я умею шутить…», «Я нарисовал отличный пейзаж…».

Не сомневайтесь в этом. Описание – отличное средство для воспитания уверенных в себе и ответственных детей.

А вот еще один вариант полезной похвалы.

Суммируйте то, что вы видите, в словах:

• «Ты репетировал, пока не выучил все до последней ноты. Это я называю упорством».

• «Я вижу, что ты оставил последний кусок торта для твоей сестры. Вот это сила воли!»

• «Ты сгреб все листья и собрал их в мешок. И я тебя даже не просила! Вот это я называю ответственностью!»

А если хвалить не за что? Представьте, что школьный автобус вот-вот подъедет, а ваша дочка еще не одета… Или ребенок жалуется, что учитель слишком много задает и успеть все сделать просто невозможно.

Бывают моменты, когда нам страшно хочется высказать детям все, что мы о них думаем.

• «Почему ты так медленно одеваешься? Посмотри на себя! Ты еще не обулась! Так ты никогда не успеешь на автобус!»

• «Если бы ты сел за уроки, когда я тебе сказала, а не играл в дурацкие видеоигры, то все успел бы. Ты вечно ищешь оправданий собственной лени!»

Но поддаваться соблазну не следует. Нужно описать ребенку то, чего он достиг, даже если эти достижения незначительны.

• «Ты оделась, позавтракала и почистила зубы. Теперь тебе осталось лишь найти туфли и носки. И ты готова!»

• «Давай-ка посмотрим… десять упражнений на сложение и вычитание дробей. Это утомительно. Но я вижу, что ты уже решил два первых примера. Похоже, ты на верном пути».

Отмечая достигнутый прогресс (пусть даже малый), мы вселяем в детей уверенность и желание продолжать старания.

Но, допустим, хвалить ребенка не за что. И предположим, что у вас – один из тех сверхчувствительных детей, которые расстраиваются до смерти, понимая, что сделали что-то не так.

Помогите ребенку понять, что его ошибка может оказаться важным открытием. Одна мама рассказывала нам о том, как ее трехлетний сын, разговаривая с ней, тряс чашку с соком. Неожиданно крышка с чашки слетела, и сок пролился на рубашку мальчика и на пол. Мальчик начал истерически рыдать.

– Сэмми, – торжественно произнесла мать, – *ты сделал открытие*!

Мальчик перестал плакать и удивленно на нее посмотрел.

Очень размеренно мать сказала:

– Ты только что обнаружил, что, когда ты трясешь закрытую чашку, крышка может слететь, и тогда сок расплескается!

На следующей неделе в дом приехала бабушка. Она положила свою сумочку и очки на кухонную стойку. Через минуту она потянулась за сумочкой и уронила очки. Бабушка воскликнула:

– О нет!

Сэмми потянул ее за кофту и очень торжественно произнес:

– Бабушка, ты только что сделала открытие!

– Открытие? – удивилась она, поднимая очки.

– Ты открыла, что, если положить очки на край стойки, они могут упасть!

– Надо же! – восхищенно сказала бабушка. – Я это запомню!

Тренируемся в описательной похвале

Часть I

Выберите фразу, которая, по вашему мнению, наилучшим образом поможет ребенку поверить в себя.

1.

а) Ты был лучшим актером в этом спектакле!

б) Как только ты вышел на сцену, все зрители начали смеяться и ловить каждое твое слово!

2.

а) Мне нравится, как сочетаются цвета твоей рубашки и брюк.

б) Ты всегда очень красиво одеваешься!

3.

а) Твой почерк вовсе не плох. Тебе просто нужно больше работать. Все твои буквы на месте.

б) Твои буквы расположены правильно. Эти три слова прочитать легче всего, потому что ты оставил между ними большие расстояния.

4.

а) Ты видел, как я занята, и убрал со стола без лишних просьб. Я ценю твою помощь.

б) Ты всегда мне помогаешь!

5.

а) Если бы ты прочел этикетку, прежде чем я выстираю твой свитер, он был бы тебе впору.

б) Теперь ты знаешь, что шерстяные вещи могут сесть от горячей воды.

6.

а) Спасибо, что позвонил и сказал, что задерживаешься. Ты избавил меня от беспокойства.

б) Я всегда могу рассчитывать на твою ответственность.

7.

а) Сто баллов по математике! Ты такой умный!

б) Ты решал эти задачи, пока не нашел правильные ответы на все. Это я называю упорством.

8.

а) Когда медсестра брала у тебя кровь, ты даже не поморщился! Ты держал руку прямо, и ей было легко найти вену!

б) Я тобой горжусь! Ты смелый мальчик!

9.

а) Спасибо, что ты счистил с дорожки снег. Мне было гораздо проще запарковать машину.

б) Отличная работа!

10.

а) Ты всегда такой щедрый!

б) Какой приятный сюрприз! Ты сделал столько попкорна, что его хватит на всех!

Правильные ответы: 1б, 2а, 3б, 4а, 5б, 6а, 7б, 8а, 9а, 10б

Часть II

Для каждой ситуации напишите описательную похвалу, которая поможет ребенку осознать свои достоинства.

1. День рождения вашего сына. Он с радостью открывает подарок друга… это видеоигра, которая у него уже есть!.. Он благодарит друга за подарок.

Ваша реакция: _____

2. Придя из школы, ваша дочь села за рояль, чтобы разучить новую пьесу.

Ваша реакция: _____

3. Ваш сын любит пасту. Когда все наполнили свои тарелки, он выкладывает остатки к себе. Вдруг он останавливается,

оглядывается и оставляет немного макарон в миске.

Ваша реакция: _____

4. Ваш малыш ласково гладит собаку.

Ваша реакция: _____

5. Сын-подросток оставил на столе записку о том, куда он идет и когда вернется.

Ваша реакция: _____

6. Сын-дошкольник вытирает рот салфеткой, а не рукавом.

Ваша реакция: _____

Возможные ответы

1. «Ты не сказал другу, что у тебя уже есть такая игра. Хорошо, что ты подумал о его чувствах».

2. «Ты села разучивать новую пьесу без напоминаний. Вот это самодисциплина!»

3. «Хотя ты любишь пасту, ты подумал, что, может быть, кто-то захочет добавки. Поэтому ты оставил немного в миске. Это очень заботливо!»

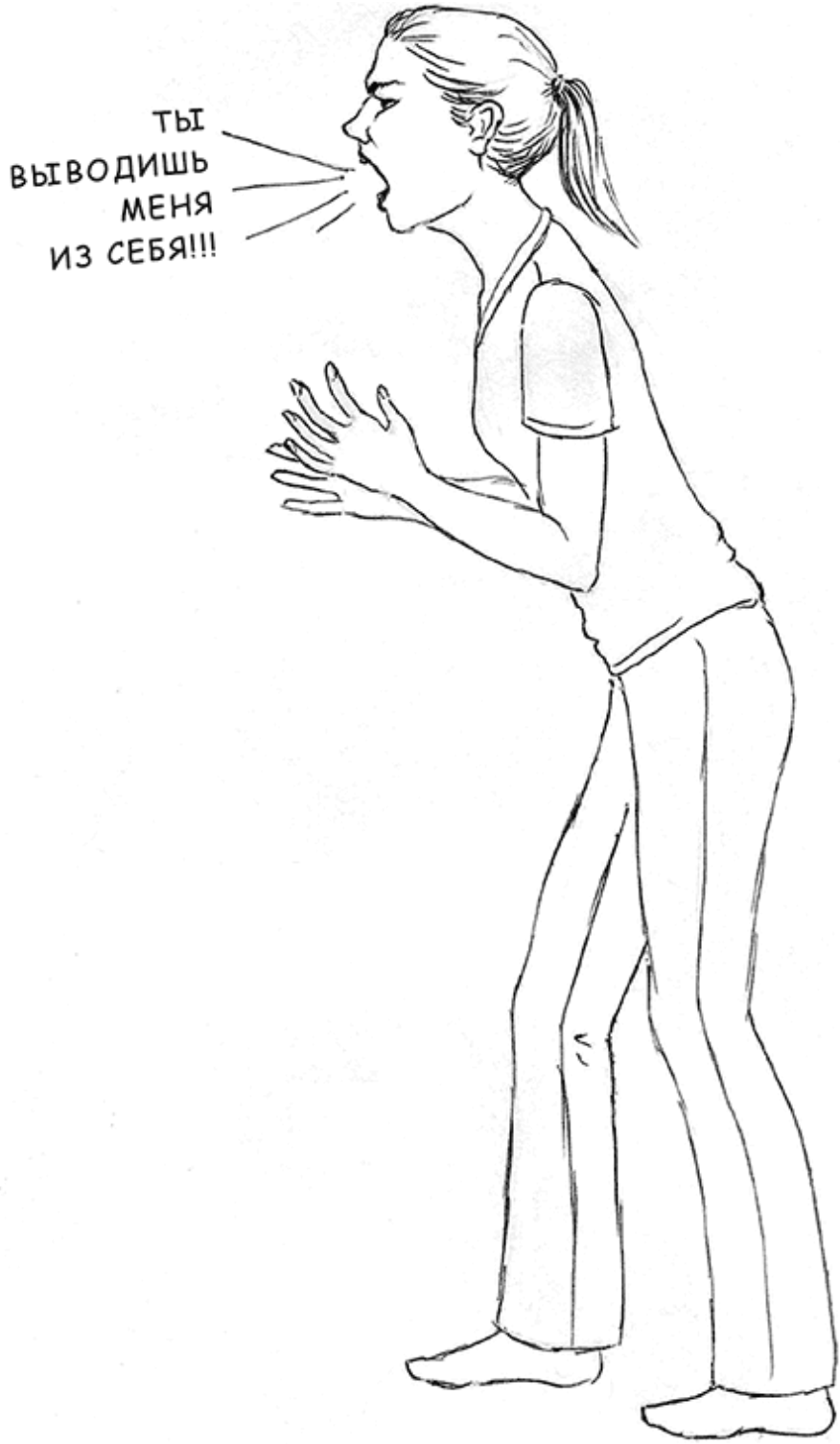
4. «Ты так ласково гладил Барни сегодня. Он вилял хвостом – так ему это понравилось».

5. «Твоя записка избавила меня от волнений. Спасибо, что написал все так понятно и подробно».

6. «Сегодня ты вытер рот салфеткой, а не рукавом! Старайся всегда пользоваться салфеткой».

О гневе

«Каждое утро я клянусь, что сегодня все будет по-другому. Сегодня я буду добрым, терпеливым, любящим родителем. И каждое утро я превращаюсь в разъяренного орущего маньяка!»


ТЫ
ВЫВОДИШЬ
МЕНЯ
ИЗ СЕБЯ!!!

«Как мне справиться с гневом? Как я ни стараюсь держать себя в руках, я все равно говорю или делаю то, о чем потом глубоко сожалею».

Родительский труд – это очень тяжелая работа, связанная со стрессом. Дети способны кого угодно вывести из себя. Уговаривать себя, что нельзя чувствовать то, что мы чувствуем, – это верный путь к стрессу и отчаянию. Проблема в том, чтобы научиться выражать свои негативные чувства так, чтобы ощутить облегчение и не повредить детям.

Вот несколько открытий, которые оказались полезными для нас.

Беги, если хочешь жить!

Мать из родительской группы под руководством детского психолога, доктора Хаима Гинота, явно была возбуждена.

– Доктор Гинот, – сказала она, – сегодня утром я так разозлилась! Я не знала, ударить сына или убить!

– Если вопрос стоит таким образом, то, конечно, лучше ударить! – улыбнулся доктор Гинот.

Все рассмеялись.

– Но я противник этого, – продолжал доктор Гинот. – Чему научится ребенок, если отец положит его на колено и сопроводит каждое свое слово ударом: «Это раз и навсегда научит тебя тому, что *никогда* нельзя бить того, кто слабее тебя!»?

– Я знаю… знаю… вы всегда нам говорили: «Дети учатся на том, в окружении чего живут». Но что мне было делать? Что *вы* сделали бы на моем месте?

Доктор Гинот поднялся во весь рост, угрожающе поднял руку и сурово заговорил с воображаемым ребенком:

– Я так зол… тааааак зооол! Я готов тебя ударить! Так что скорее *беги, если хочешь жить*!

Мы снова рассмеялись, но на следующей неделе та же женщина рассказала нам о своем триумфе!

– Я это сделала! – воскликнула она. – Я была в такой ярости! Мой сын, Тони, разбудил малышку, и она заплакала. Я крикнула ему именно то, что вы сказали. И он убежал! Через две минуты он просунул голову в дверь и спросил: «Можно мне войти?» «Еще нет! – резко ответила я. – Пока ты не научишься правильно обращаться со своей сестрой!» А потом я услышала смех дочки: оказывается, сын ходил с одеялом на голове, издавая смешные звуки, и девочка смеялась!

Мораль: не стоит отрицать свои чувства – нужно найти

способ проявлять сильные чувства. У каждого есть любимый метод.

Скажите все одним словом

Я страшно раздражаюсь, когда приходится в десятый раз напоминать сыну-подростку, что пиджак нужно вешать на вешалку, а не швырять на пол… что нужно выключать свет… убавлять громкость… и т. п. На этот раз я решила не читать нотаций, а просто кричать сыну одно-единственное слово:

– Джефф, пиджак!
– Джефф, свет!
– Музыка!
– Громкость!
– МОИ УШИ!!!

И это срабатывает. Одно-единственное слово приносит мне облегчение и в то же время привлекает его внимание. Я не успеваю выйти из себя, а сын может сам сказать себе, что нужно сделать.

Скажите, что вам не нравится. Добавьте, что вам понравилось бы или чего вы ожидаете

• «Мне не нравится, когда я вижу, как ты тянешь кошку за хвост! Я рассчитываю на то, что ты будешь добр к животным! И ты можешь начать прямо сейчас!»

• «Мне не нравится, что все пюре оказалось на одной тарелке. Я рассчитываю на то, что в нашей семье каждый думает о других!»

• «Мне не нравится постоянно разыскивать свои ножницы. Я рассчитываю на то, что человек, который их взял, вернет на то же место».

Используйте сильные слова

Подумайте над предложением доктора Гинота: используйте свой гнев, чтобы обогатить словарь ребенка. Вы получите эмоциональное облегчение, а дети с легкостью сдадут вступительные экзамены в колледж. В нашем языке масса замечательных слов, которые описывают чувства – от легкого раздражения до абсолютной ярости: «Я раздражена… огорчена…

рассержена… обозлена… разъярена… оскорблена… шокирована… в ярости… в ужасе!»

Доктор Гинот вспоминает, что однажды во время сеанса игровой терапии сказал мальчику, который плохо себя вел:

– Чувствую, что прихожу в ярость!

Мальчик тут же ответил:

– Не знаю, что вы имеете в виду, но мне явно лучше уйти!

Забудьте о спокойствии. Опишите проблему – и можете кричать

• «Три человека ждут, когда можно будет попасть в ванную!!!»

• «Здесь холодно! Кто-то оставил дверь нараспашку!!!»

• «Я только что вымыла пол на кухне, и тут опять грязные следы!!!»

Установите правило. Следуйте правилу, предоставляя право выбора. При необходимости действуйте

Шестилетний Билли сидит за обеденным столом и играет с едой.

Отец: Билли, еду нужно есть, а не играть с ней.

Билли набирает полный рот, выплевывает еду и смеется.

Отец: Плеваться едой за столом нельзя! Это не нравится твоей маме и злит меня!

У тебя есть выбор:

а) Если ты не хочешь вести себя хорошо, то можешь выйти из-за стола и идти играть в свою комнату.

б) Если ты все еще голоден, то можешь остаться и есть, не плюясь.

Скажи мне, когда примешь решение.

Билли: Я остаюсь.

Через несколько секунд Билли со смехом откусывает кусок хлеба и выплевывает его в лицо отцу.

Отец (*хватает сына за шкирку и отводит в его комнату*): Это смешно только для тебя, но не для меня. Я вижу, что ты уже не голоден.

Остерегайтесь слова «Ты»

Когда мы рассержены, наше тело наполняется гормонами стресса. Мы испытываем страстное желание нападать и атаковать! И первое слово, которое слетает с наших губ, это слово «ты».

• Что с тобой случилось!
• Посмотри, что ты наделал!
• Ты снова это сделал!
• Ты никогда…
• Ты всегда…

Обвиняющее «ты» режет, как нож. Ребенок перестает думать о том, что он сделал неправильно и как исправить ошибку. Он начинает обороняться и контратаковать: «Нет, я не…», «Это не я…», «Это все из-за тебя…», «Ты всегда меня во всем обвиняешь…», «Ты злая…», «Я тебя ненавижу!..».

При возможности заменяйте «ты» на «я»

Вам будет гораздо легче достучаться до ребенка и высказать свои эмоции, если вы от «ты» перейдете к «я» и станете говорить о своих чувствах и потребностях.

Поставьте себя на место ребенка. Подумайте, какая из двух фраз возымеет большее действие.

а) «Ты просто невыносим!»

б) «Мне нужно отдохнуть!»

а) «Ты – плохой мальчик!»

б) «Я с ума с тобой сойду!»

а) «Ты такой грубый! Ты вечно всех перебиваешь».

б) «Мне так неприятно, когда меня перебивают! Я теряю нить рассуждений».

а) «Ты ужасный неряха!»

б) «Когда я возвращаюсь домой после работы и вижу беспорядок на столе, полную грязной посуды раковину и пол, засыпанный крошками, то очень расстраиваюсь. Мне даже не хочется готовить ужин!»

Скорее всего, вы в каждом случае выбрали ответ «Б». Нам всегда легче позитивно реагировать на чувства и потребности других людей в тех случаях, когда человек не переходит к личным нападкам.

«Вы можете быть чуть мягче, чем следовало бы, но не слишком»

«Чтобы понять и принять совет доктора Гинота, требуется время. Большинство из нас хочет быть любящими и терпеливыми родителями. Когда возникают негативные чувства, мы сразу же

стараемся избавиться от них. Большая ошибка».

Адель вспоминает такой случай. После генеральной уборки она устроилась на балконе с журналом, наслаждаясь тишиной и покоем. И тут пятилетний сын плюхается ей на колени и восторженно вопит:

– Я люблю тебя, мамочка!

Какая прелесть! И как не вовремя!

– Мамочка тоже любит тебя, – терпеливо ответила Адель.

Ребенок завозился у нее на коленях, смял журнал и начал дергать ее за волосы. Это продолжалось несколько минут, а потом Адель рявкнула:

– *Слезь немедленно!*

Озадаченный вид сына наполнил ее сердце чувством вины. «Что же я за чудовище? – подумала она. – Разве хорошая мать так поступила бы?» Но потом она вспомнила совет доктора Гинота:

– *Вы можете быть чуть мягче, чем следовало бы, но не слишком*. Нужно защищать собственные интересы.

Через несколько минут ситуация повторилась. Но на этот раз Адель подготовилась. Как только сынишка залез ей на колени и объявил о своей любви, она ответила:

– Мне так повезло с сыном!

И с этими словами она решительно спустила ребенка на пол.

– Но мамочка, – возмутился ребенок, – я же люблю тебя!

– Я рада это слышать, – ответила Адель. – А сейчас я хочу спокойно посидеть и почитать журнал.

– Но мамочка!

– У меня есть идея. Ты можешь высказать мне свои чувства рисунком… или песней.

– Нет, я не хочу рисовать, – ответил мальчик и отправился играть с сестрой.

Выслушав этот рассказ, участники семинара рассмеялись. У каждого была собственная история того, как мы изо всех сил старались сдерживаться, но в конце концов выходили из себя. Проблема заключалась в том, чтобы признать свои негативные чувства и оградить детей от них.

А вот еще один рассказ о том, как мать попыталась применить полученные знания на практике.

Научи меня закатывать истерику

Я выросла в очень жесткой обстановке. Вот почему я была преисполнена решимости создать в своей семье иную атмосферу. Но как-то утром я проснулась в ужасном настроении. Я позвала детей, сказала им, что настроение у меня не из лучших, что это

никак не связано с ними, что сегодня я могу кричать на всех и обвинять во всех смертных грехах, но это не их вина. Я посоветовала им сегодня держаться от меня подальше.

Дети с удивлением посмотрели на меня и разошлись. Мне стало полегче, но я все равно с трудом сдерживала раздражение. На глаза мне попался пятилетний сын Джош.

– Джош, – сказала я, – ты умеешь закатывать истерики?

– Конечно… – с опаской ответил он.

– Научи меня, – попросила я.

Он упал на пол, начал кричать и колотить ногами. Я рухнула рядом и стала кричать точно так же. В комнату вошла семилетняя Меган. Она посмотрела на нас и удивленно спросила:

– А что здесь происходит?

Джош остановился и ответил:

– Я учу маму устраивать истерику.

– Ага, – понимающе кивнула Меган, упала рядом с нами, и мы стали кричать все втроем.

Полагаю, вы уже догадались, чем все кончилось. Ну да: мы расхохотались и почувствовали себя намного лучше.

А если мы все же не сдержались?

Да. Такое может произойти. Даже с самыми замечательными родителями. Как бы мы ни планировали, как бы ни любили своих детей, сколь бы опытны ни были, тревоги и стрессы не могут не влиять на нас. Порой раздражение выплескивается на поверхность, и мы совершаем такие поступки и произносим такие слова, которые в нормальном состоянии привели бы нас в ужас.

Есть ли выход из этой ситуации? Порицать ли себя, посыпать ли голову пеплом или просто сказать вине решительное нет? Следует ли сказать: «Вина, прочь! Умолкни! Я все поняла. А теперь я должна подумать о том, почему это произошло. Что нужно сделать, чтобы этого больше не случалось? Могла ли я изменить ситуацию и свое поведение? Как вернуть тот характер отношений, какой мне нужен?»

Бабушкин опыт

Иногда достаточно самого простого разговора. Вот что рассказала нам одна бабушка.

Моему старшему внуку 6 лет. Он аутист. Мне нравится играть с ним. Но в последнюю нашу встречу он неожиданно залез на спинку дивана и начал прыгать на самом краю. Прямо за ним

было полуоткрытое окно. Я так испугалась, что стала кричать, чтобы он немедленно слез. Он продолжал прыгать, поэтому я схватила его, стащила вниз и удерживала, пока не пришла его мать.

С этого времени внук перестал со мной разговаривать. Стоило ему меня увидеть, как он убегал прочь.

На прошлой неделе я попыталась восстановить отношения. Внук стоял ко мне спиной и не смотрел на меня. Я сказала:

– Я вспомнила, что произошло в последний раз, и страшно расстроилась. Мне хочется, чтобы мы снова стали друзьями.

– Мне тоже, – повернулся ко мне внук.

И все кончилось самым благополучным образом. Мы снова стали настоящими друзьями.

Как мама вышла из себя и сумела исправить ситуацию

Нам написала руководительница семинара, основанного на нашей книге «Как говорить, чтобы дети слушали?». Вот несколько выдержек из нашей переписки:

Мы с подругой решили устроить нашим детям нечто особенное и поехали на сбор груш. Примерно через 10 минут мой старший (ему семь) начал доставать младших детей на заднем сиденье. Начались слезы и вопли.

И что же я сделала? Несколько раз я назвала сына по имени. Ноль внимания. Я сказала ему, что из-за крика наша поездка становится опасной, потому что дети отвлекают водителя. Эффект тот же. Я сказала детям, которых доставал мой сын:

– Если вам не нравится то, что он делает, вы можете попросить его перестать.

Они попросили – ситуация лишь накалилась.

Мое раздражение нарастало с каждой минутой. Что же делать? Остановиться было негде. Мальчишка завел всех и прекращать безобразия не собирался. Я была в полном отчаянии. В конце концов мы добрались до фермы, я вытащила сына из машины и наедине сказала ему, что я в ярости и рассчитываю на то, что в дальнейшем он так вести себя никогда не будет! Положение улучшилось, но я твердила себе, что останавливаться на этом нельзя. Можете ли вы что-нибудь мне посоветовать?

Мой ответ

Подобные происшествия огорчают всех нас. Время от времени каждый из нас оказывается в ситуации, хороших выходов из

которой не существует. Но прелесть нашего подхода в том, что можно сделать так, чтобы подобное не повторялось в будущем.

Выберите подходящий момент, чтобы поговорить с сыном. Скажите ему: «Мне нужно поговорить с тобой о нашей поездке. Ты помнишь, что случилось, и помнишь, насколько это было мне неприятно и как ты меня напугал.

Я понимала, что ты подвергаешь опасности жизни всех, кто ехал в машине, но не могла тебя остановить. Я не хочу, чтобы подобное повторилось в будущем. Поэтому я предлагаю тебе выбор:

1. Либо я оставляю тебя дома с няней.

2. Либо ты даешь мне список твоих предложений, как в следующий раз сделать так, чтобы все в машине были довольны и счастливы. Подумай об этом и сообщи о своем решении.

Возможно, ваш мальчик еще не готов к подобному предложению. Может быть, сначала ему нужно избавиться от враждебности по отношению к братьям и сестрам. Вероятно, вам с ним нужно заняться решением проблем. Но узнать об этом вы сможете только после того, как начнете анализировать проблему.

Мне было бы интересно узнать, каким путем вы пойдете.

Ее ответ

Я несколько дней не могла избавиться от улыбки – настолько хороший совет вы мне дали. Спасибо!

Я стала искать подходящее время для разговора и начала его именно с тех слов, что вы написали. Вы были совершенно правы относительно его реакции. Сын сразу же начал жаловаться на то, как я его посадила (между детскими сиденьями). Ему было тесно, неудобно, и он начал толкаться и отпихивать других детей. С учетом этой новой информации мы стали обсуждать, как сделать так, чтобы всем было удобно во время долгой поездки.

Все получилось очень хорошо. Меня порадовали не только конкретные результаты, но и то, что сын почувствовал: я его понимаю. Он понял, что мама готова дать ему возможность высказаться и предложить свои способы решения проблем. Какое облегчение для нас обоих!

Во время нашего очередного семинара «Как говорить» я рассказала о своей проблеме участникам и процитировала начало вашего электронного письма: «Подобные происшествия огорчают всех нас. Время от времени каждый из нас оказывается в ситуации, хороших выходов из которой не существует. Но прелесть нашего подхода в том, что можно сделать так, чтобы подобное не повторялось в будущем».

Вы не представляете, какой радостью и утешением стали ваши слова для меня и всех участников семинара. Даже если мы выходим из себя, всегда есть способ исправить ситуацию!

Часть II
Вопросы и ответы

Родители спрашивают

Мы просим участников наших семинаров по коммуникативным навыкам задавать вопросы и высказывать свое мнение. Вот проблемы, о которых наши слушатели говорят чаще всего.

Моя дочь в последнее время часто хнычет и на все жалуется, и это меня страшно раздражает. Как это прекратить?

Прежде всего стоит подумать, что стало причиной такого поведения: усталость? голод? ревность? подавленность? злость? Выявив причину, вы сможете справиться с нытьем, уважительно признав право ребенка на негативное чувство:

– Я понимаю, ты расстроена из-за того, что я не купила тебе новые коньки. Давай запишем коньки в список твоих пожеланий.

Вроде все просто, да? Как сказать. Детское нытье выдерживать нелегко. Даже самые терпеливые родители порой срываются: «Прекрати! Почему ты не можешь разговаривать как нормальный человек? Ты вечно ноешь и хнычешь!»

Подобными словами мы лишь подкрепляем нежелательное поведение. Нам нужно внушить детям, что им следует высказывать свои потребности более откровенно и позитивно. Например, вы можете сказать дочке: «Лиза, мне неприятно слушать твои просьбы, высказанные таким голосом. Не могла бы ты снова попросить меня, но самым приятным голоском? Так мне будет легче тебя выслушать и понять, чего ты хочешь».

Мой сын устраивает истерику по любому поводу. Мне приходится буквально тащить его за руку с игровой площадки, а он кричит и пинается!

Истерика – это реакция ребенка на сильные эмоции, с которыми он не в состоянии справиться иным образом. Когда вы заставляете сына бросить любимое занятие, он протестует против «несправедливости» всем своим существом. Научить ребенка справляться со своими эмоциями можно двумя способами:

1. Заранее предупреждайте его о своих намерениях. Так вы дадите ему время свыкнуться с идеей перехода от игры к возвращению домой. Например: «Джимми, через 10 минут мы уходим». И еще раз через 5 минут: «Ты отлично покатался на горке. Через 5 минут нам нужно идти домой. Хочешь скатиться один раз или два раза?»

2. Предложите сыну фантазию: «Джимми, если бы это

зависело от тебя, ты скатился бы с горки еще десять раз. Может быть, даже сто. Да, здорово было бы, если бы нам не нужно было уходить домой!»

Удовлетворив желания ребенка в фантазии, вам будет легче заставить его смириться с реальностью.

4-летняя Эмили постоянно устраивала истерики мачехе, и порой такое поведение длилось дольше часа.

Биологическая мать Эмили умерла шестью месяцами раньше, и все это время у девочки не было постоянного опекуна. Приемная мать рассказала:

Я пыталась выразить чувства Эмили во время этих истерик (насколько я себе это представляла). Но чаще всего я пыталась показать ей, что понимаю те ее чувства, которые привели к истерике. «О, Эмили, это было очень неприятно! Ты была сильно расстроена!» Но, казалось, она не слышит меня. А на прошлой неделе произошло чудо. У нас сложилась ситуация, которая должна была привести к настоящей истерике. Эмили пригласили в гости к девочке, с которой она познакомилась в детском саду. Но моя сестра (она решила ее отвезти) не смогла найти дом этой девочки. В конце концов она сдалась и привезла Эмили домой. Я бросила взгляд на расстроенное лицо девочки и сказала:

– Вижу, что ты сильно расстроена. Ты весь день мечтала, как вы будете играть в гостях у Сары.

Эмили кивнула и ответила:

– Да, мне очень грустно. А давай пойдем в парк?

Я была невероятно удивлена такой реакцией. А самое обидное было в том, что мне пришлось снова ее огорчить. Я подумала: «Еще один отказ наверняка выведет ее из себя». Я встала на колени, обняла ее и сказала:

– Эмили, мне очень хотелось бы пойти с тобой в парк, но я не могу, потому что должна ехать к зубному врачу.

Губы Эмили задрожали. Я подумала: «О нет! Сейчас начнется!» Но ничего не произошло. Эмили сделала глубокий вдох и спросила:

– А можно мне поехать с тобой?

– Конечно, – ответила я. – А завтра я посмотрю карту и сама отвезу тебя к Саре.

На лице Эмили появилась широкая улыбка.

Тем вечером я рассказала мужу, какое это счастье, когда Эмили не скандалит и не плачет. Муж ответил:

– Может, она выросла?

«Да, – подумала я, – и, может, я ей в этом помогла».

Я видела, что мой сын разбил вазу в гостиной, а он это

отрицает. Как бороться с детской ложью?

Основная причина лжи – это желание или страх. Вашему сыну хочется, чтобы разбитой вазы не было, и он боится вашей реакции. Вы можете апеллировать либо к желанию, либо к страху, но не к лжи как таковой. Взгляните на два сценария.

Мать: Кто разбил вазу?.. Это ты сделал?

Ребенок: Не я.

Мать: Ты уверен? Не лги мне!

Ребенок: Честное слово, не я!

Мать: Ты маленький лжец! Я видела, что это сделал ты, и теперь ты будешь наказан.

Вместо того чтобы ловить ребенка на лжи, попробуйте сразу ошеломить его правдой.

Мать: Я видела, что ты бросил мяч и разбил вазу.

Ребенок: Нет, это не я! Честное слово!

Мать: Уверена, тебе хотелось бы, чтобы этого не случилось. Дэнни, я расстроена. Я надеюсь, что в будущем ты сможешь справиться с собой и не будешь играть с мячом в гостиной. А теперь уберем-ка осколки.

Ребенок: Я принесу веник.

Не называйте ребенка лжецом, покажите, что вы понимаете его чувства, поделитесь с ним собственными чувствами. И тогда ему будет легче сказать вам правду.

Как заставить ребенка спокойно сидеть в машине?

Когда вы спрашиваете себя: «Как *заставить* ребенка сделать то-то и то-то?» – напомните себе, что это совершенно неправильный подход. Полезнее будет задать себе другой вопрос: «Как *помочь* ребенку стать активным участником процесса решения проблемы?»

Один отец рассказал нам, что гиперактивность ребенка во время поездок выводила его из себя. На замечания мальчик не обращал внимания. Как-то раз к моменту возвращения домой отец был уже готов наказать сына – лишить карманных денег, запретить телевизор и т. п. Но он сдержался и попробовал решить проблему вместе с мальчиком.

– Майкл, – сказал он, – мне очень не понравилось, как ты себя сегодня вел. Когда ты прыгал на заднем сиденье, твоя голова загораживала мне обзор. Я еле успел заметить тот большой грузовик за нашей машиной. Это было опасно. Я должен думать о безопасности нашей семьи. Поэтому я предлагаю тебе придумать для себя три занятия, которые помогли бы тебе сидеть в машине

спокойно.

К удивлению отца, Майкл сказал, что хочет придумать десять занятий. Отец записал все идеи мальчика, а затем прикрепил этот список к приборной доске. Вот список Майкла:

1. Смотреть на машины и грузовики.
2. Петь песни – тихо.
3. Играть в игры с папочкой – например, искать буквы на дорожных знаках и вывесках.
4. Думать.
5. Жевать резинку или есть виноград.
6. Считать все, что есть в машине.
7. Спать.
8. Рисовать.
9. Наблюдать за людьми из окна.
10. Читать книжки.

Майкл был очень доволен собой. Но самое лучшее – он стал вспоминать о своем списке и руководствоваться им во время поездок на автомобиле.

Наша семья китайского происхождения. Мой 13-летний сын не держит обещания. Он говорит, что пойдет делать уроки через полчасика, но, когда приходит это время, находит поводы для того, чтобы увильнуть от уроков: болит голова, он устал, ему нужно поспать и т. п. Я несколько раз его ругала, и в конце концов он заявил:

– Ты мне надоела! Я не собираюсь больше учиться!

Просто не знаю, что делать. Надеюсь, вы поняли мою проблему – у меня проблемы с английским языком. Очень рассчитываю на вашу помощь.

Пойдите путем совместного решения проблемы. Трудно добиться сотрудничества от ребенка, не подтвердив его чувств. Если вам нет дела до его чувств, почему он должен думать о том, что вам не нравится, когда он не делает уроков?

Для начала можно сказать: «Когда ты возвращаешься домой из школы, то тебе *совсем* не хочется садиться за стол и приниматься за уроки! Ты предпочел бы заняться *чем-то другим*: поиграть на улице, послушать музыку, посмотреть телевизор, поесть, просто поваляться на диване… Домашнее задание – это так нудно! Как бы мне хотелось не заниматься домашними заданиями! Может, их просто запретить?» (Дайте мальчику возможность сказать, что ему не нравится. Какие домашние задания он не любит больше всего? Математику?

Язык? Узнайте, какие задания для него труднее всего. Может, он не хочет ими заниматься, потому что у него не получается? Или у него проблемы с учителем?)

Поговорив о том, как это неприятно – делать домашние задания, вы можете вздохнуть и сказать: «Нам нужно что-то придумать. Если ты не будешь делать уроков, учителю это не понравится. Нам нужно найти самый удобный для тебя способ сделать все необходимое».

А потом запишите все идеи, какие придут вам обоим в голову. Вот с чего можно было бы начать:

• Что будет проще: сделать уроки сразу или сначала поиграть и пообедать?

• А может, начать с игры, а потом сделать уроки, пока я буду готовить ужин? Мы могли бы работать на кухне вместе.

• Как лучше делать уроки: под музыку или в тишине?

• Может, приготовить какую-нибудь закуску, чтобы можно было подкрепляться во время выполнения домашнего задания? Или лучше оставить ее на потом, когда задание будет сделано?

• Сколько времени это займет? (Некоторым детям кажется, что выполнение домашнего задания длится бесконечно, поэтому временные рамки им очень нравятся.) Не хочешь установить таймер сам? Если ты будешь настойчив, то сможешь справиться с домашним заданием за установленное время! (Дети часто настаивают на том, чтобы продолжить работу над домашним заданием даже после звонка таймера. [«Мне осталось совсем чуть-чуть!»] Собственный прогресс их вдохновляет.)

Включайте в список все идеи ребенка, даже глупые и невыполнимые («Бросить все учебники в печку!»). Когда все идеи будут записаны, мальчик сможет выбрать те, что устраивают вас обоих. Гораздо лучше, если ваш сын сам предложит решение проблемы, чем если он пообещает подчиняться вашим решениям. (Помните: его нужно утешать, если он начнет жаловаться на домашние задания и после того, как вы вместе выработаете план решения проблемы: «Дурацкие, нудные уроки!!!»)

Почему такой подход отличается от требований обещаний? *Потому что сначала вы выслушали ребенка* и признали его чувства. Вы на его стороне, а не на стороне учителя. А поскольку он сам искал решение проблемы, то его мотивация гораздо сильнее. Вы сделаете сыну два подарка: покажете, что понимаете его, и позволите ему самому управлять собственной жизнью (еще больше советов в книге «*Как говорить с детьми, чтобы они учились*» – *Прим. ред.*).

Что делать, если дети постоянно ссорятся?

Мы написали на эту тему целую книгу: «*Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно*»! И главный наш совет: вовлекайте детей в решение их проблем, а не навязывайте им свои решения. Вот что рассказал нам один отец:

Мои дочери постоянно ссорятся из-за того, кто будет сидеть впереди. Я сказал:

– Прекратите, девочки! Сегодня рядом со мной сядет Энни, а завтра Кэти. И если это вам не нравится, можно поступить по-другому: Энни сидит впереди, пока мы едем в магазин, а Кэти сядет рядом со мной, когда мы поедем домой.

Мои предложения им не понравились (хотя мне это казалось вполне разумным), и они продолжили ссориться. И тут я вспомнил, что нужно обратиться прямо к ним. Я сказал:

– Да, это непростая проблема. Но я уверен, вы сможете ее решить. Предложите мне решение, которое будет справедливо для вас обеих.

Они придумали самую невероятную идею на свете! Поскольку Кэти 8 лет (четное число), а Энни – 5 (нечетное), они решили. что по нечетным дням впереди сидит Энни, а по четным – Кэти. И это сработало! Мне даже не приходится им ни о чем напоминать!

Даже очень маленькие дети способны разрешать конфликты, возникающие между ними. Одна мать написала нам такое письмо:

Моей дочери два с половиной года. Я пригласила ее 4-летнюю подругу. Но дело не заладилось с первых же минут. Очень скоро девочки ожесточенно спорили и чуть не дрались. Судя по всему, они никак не могли решить, какой мультик смотреть.

– Я вижу, что вы обе очень расстроены. Каждая хочет смотреть свой любимый мультик, и очень трудно прийти к общему решению. Вы давно дружите. Уверена, что вы сможете решить эту проблему ко всеобщему удовольствию, – сказала я и вышла из комнаты.

Через минуту Молли и Шери прибежали ко мне на кухню, ДЕРЖАСЬ ЗА РУКИ!

– Мы решили сначала посмотреть конец мультфильма Молли, – объявили они, – а потом начало фильма Шери!

Я гордилась девочками. И собой, конечно, тоже!

Как вы относитесь к идее отсылать детей на какое-то время?

Когда мы не знаем, как поступить с ребенком, мы

спрашиваем себя: «А поступили ли бы мы так же с самым любимым нашим человеком?» Представьте, к примеру, что я легкомысленно превысила кредитный лимит и моему мужу пришлось иметь неприятный разговор с коллектором. Представьте, что он возвращается с работы и сурово говорит мне: «Я сыт по горло! Отправляйся в свою комнату и подумай о своем поведении».

Как бы я отнеслась к таким словам? Я бы почувствовала, что муж хочет меня наказать и не хочет со мной общаться. Я бы подумала: «Наверное, я ужасный человек, раз он не хочет меня видеть». В такой ситуации я могла бы перейти к обороне и контратаке: «Я что-то не замечала, что живу с мистером Совершенство! На прошлой неделе ты забыл заправить машину!» Ссора была бы неизбежна.

Но что было бы, *если бы* муж поступил по-другому? Он мог бы сказать: «Мне очень неприятно, что ты превысила кредитный лимит, но я не хочу с тобой ругаться. Мне нужно немного посидеть с газетой, чтобы прийти в себя». Мне скорее всего стало бы стыдно. Я бы сказала ему, что я сожалею о случившемся, и заверила, что это больше не повторится.

Родителям, которым хочется отослать ребенка в трудной ситуации, мы советуем поставить себя на место сына или дочери.

Одна мама сказала постоянно ссорящимся детям

– Я так зла, что у меня сводит желудок! Я не могу больше слышать эти крики. Сегодня отличная погода, поэтому я пойду прогуляться.

Такой выход оказался гораздо эффективнее, чем дисциплинарные меры.

Один отец рассказал нам, что перешел от физического воздействия к отсыланию, а затем к выражению своих чувств короткими фразами. Он заметил, что достаточно громко сказать «*Мне не нравится то, что я вижу!*» или «*Дети, я жду от вас…*» – и поведение детей немедленно улучшается.

Следующий вопрос мы задаем родителям. Мы знаем, что записки – это отличное средство коммуникации. Проводя семинары, мы спрашиваем родителей, пользуются ли они записками.

Вот что рассказали нам те, кто использует записки для выражения своих негативных чувств.

У меня семеро детей от 7 до 18 лет: четыре девочки и три мальчика. Я устала говорить, а они устали слушать. Поэтому я пишу им записки. Однажды, когда дети ушли в школу, я зашла в их комнаты. В комнатах девочек царил хаос: грязная одежда,

белье, еда… Я была в ярости. Я взяла блокнот и черным маркером написала девочкам записки, где описала, что я увидела (свинство!), что я о них думаю (свиньи!) и что ожидаю увидеть, вернувшись домой (убранные комнаты – иначе будет плохо!). Я приколола записки на шторы в их комнатах. В течение дня я возвращалась в их комнаты и перечитывала записки. Каждый раз я их забирала и переписывала, пытаясь придать им более цивилизованный вид. В конце концов получился довольно дружелюбный вариант. И я почувствовала себя лучше. Выплеснув свое раздражение, я подобрала другие слова и сумела от нападок на дочерей перейти к нападкам на проблему.

Вот еще один пример от матери, которая воспитывает детей одна.

Ситуация

Моему шестилетнему Джереми явно не хотелось убирать в гостиной. Было поздно, я устала и была готова разозлиться.

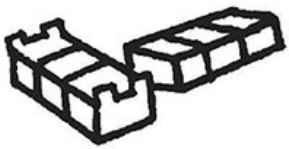
Решение

На большом листе бумаги я перечислила все, что нужно сделать. Каждое задание я пометила своим цветом и нарисовала небольшой рисунок:

1. Кубики

2. Игрушки (куклы, роботы, собачки)

3. Конструктор Лего



4. Мелки

5. Книги

Джереми изучил мою записку, улыбнулся и принялся за работу.

Он не просто убрал комнату! Результаты оказались весьма неожиданными!

1. Сын преисполнился гордости за то, что сумел все убрать сам.

2. Ему понравилось вычеркивать пункты из списка («Мама, я уже сделал первое и третье!»).

3. Он стал считать себя взрослым, которому можно писать письма.

4. Он понял, что работа, казавшаяся непосильной, состоит из ряда мелких, вполне посильных задач, которые легко выполнить.

Родители, которые попробовали такой подход, оказались довольны результатами:

Мой двухлетний сын забывает закрывать горшок после того, как им воспользуется. Его младший брат уже достаточно большой и всюду ползает. Открыть горшок он не смог бы, а вот открытый постоянно расплескивает. Я приклеила к крышке горшка записку: «Пожалуйста, закрывай крышку после пользования горшком!»

Старший сын еще не умеет читать, но он принес мне записку, и попросил прочитать ему, а потом приклеил на прежнее место. Он был в восторге от того, что я ему написала! С этого момента он стал закрывать крышку.

Мне не нравится использовать в качестве няни телевизор, но я не люблю, когда дети путаются под ногами или дерутся, пока я готовлю ужин. Что делать?

Одна наша знакомая решила проблему избытка телевизора, превратив приготовление ужина во время прослушивания сказок для всей семьи. Она сказала детям, что ей хотелось бы послушать сказки, пока готовит, и попросила их принести на кухню любимые книжки. Идея детям понравилась. Они с удовольствием выбирали сказки для чтения и внимательно слушали друг друга. У этой идеи было много плюсов: дети меньше смотрели телевизор, научились лучше читать, у них расширился лексикон, и они стали меньше драться. Кроме того, к ужину у всех улучшалось настроение, а за столом было о чем поговорить.

Как избавиться от страха перед чудовищами? Я пыталась объяснить дочке, что чудовищ не существует, но она все равно очень боится.

Родители много рассказывали нам о том, как справиться с чудовищами. Некоторые называли детям волшебное слово, которое отпугивало монстров. Другие приклеивали на дверь

детской записку: «Монстры, уходите прочь!» Кто-то покупал детям мягкую игрушку – «смелого дружка», который должен был защищать детей ночью. Один отец изобрел «волшебную микстуру» (уксус и зубная паста) и ставил блюдце с едко пахнущей жидкостью у открытого окна, чтобы отпугнуть непрошеных гостей.

Мы расскажем вам о родителях, которые помогли детям найти собственные решения этой проблемы. Заметьте: результат был достигнут, потому что родители приняли восприятие детей и позволили им самим решить свою проблему.

Мой 4-летний Джесси плохо засыпает. Он плачет, и я не могу его успокоить. В конце концов мы спросили его, что сделать, чтобы отпугнуть чудовищ раз и навсегда.

– Построить стену, – ответил Джесси.

– А можно обойтись без дерева и камней? – спросил папа.

– Конечно! Мы построим воображаемую стенку, которую будут видеть только чудовища… И мы покрасим ее в коричневый цвет, потому что монстры его ненавидят! – сказал Джесси.

Мы долго строили воображаемую стену вокруг постели Джесси. Примерно час мы клали воображаемые камни на воображаемый цемент. В конце концов Джесси сказал:

– Отлично! Теперь нам нужно установить СИРЕНУ. Когда чудовища будут наталкиваться на стену, СИРЕНА сработает и отпугнет их.

Он убежал в кладовку и вернулся с пустой банкой.

– В ней СИРЕНА, – объяснил Джесси, вытряхнул воображаемую СИРЕНУ на воображаемую стену и поставил банку возле кровати, чтобы «можно было устанавливать СИРЕНУ и в других местах тоже».

Джесси сам нашел решение, реализовал его. И монстры ушли раз и навсегда!

Майклу два с половиной года. Он очень расстроился из-за появления в семье малыша. У него начались кошмары, ему стали являться монстры, живущие во всех углах его комнаты. Мы целую неделю боролись с этим, но безуспешно. Я спросила у Майкла, что же нам делать. Он сказал:

– Вымети их!

Я прошлась с веником по всем углам его комнаты, вымела чудовищ в коридор и сказала:

– Вон отсюда и больше не возвращайтесь!

Через несколько дней Майкл решил, что хочет сам победить чудовищ. Я дала ему перьевую щетку для смахивания пыли, и он целую неделю выметал монстров из своей комнаты. С того

времени проблем с чудовищами у нас не было.

В три года у моего сына случился первый кошмар. Несколько ночей он боялся ложиться спать. Я легла рядом с ним и спросила, что нам сделать, чтобы комната стала безопасной.

– Их отпугнет оранжевый порошок! – ответил он.

– Правда? – удивилась я.

– Ага, – кивнул он. – И нам нужно помыть комнату красками.

Я знала, что он любит рисовать, поэтому спросила:

– И как же ты это сделаешь?

– Закрой глаза, – сказал он. – Почувствуй, как синий цвет стекает с твоего тела и растекается по полу. Потом мы возьмем зеленый и покрасим им крышу и углы. Он будет стекать и смешиваться с синим, а потом протечет до самой земли!

С этого дня у него не было ни одного кошмара.

Можно ли использовать навыки коммуникации в общении с более взрослыми детьми?

Да. Принципы и навыки, описанные в этой книге, можно использовать в общении с людьми всех возрастов. Вот три истории.

Моя 13-летняя Бетси настоящая недотрога Любая мелочь может вывести ее из себя. Вчера утром я попросила мужа отвезти детей в школу вместо меня. Бетси явно не торопилась: она вертелась перед зеркалом, а отец медленно закипал.

– Из-за твоей глупости я опоздаю! – крикнул он. – Никому нет дела до твоей прически. Мы выезжаем НЕМЕДЛЕННО!

Бетси была готова начать скандал, но тут вмешалась я:

– Ужасно, когда тебя торопят! Особенно когда хочешь выглядеть красивой! – и обняла ее.

Эта девочка, которая терпеть не могла любых физических проявлений любви, крепко обняла меня и поспешила к отцу!

Из-за пурги во всем городе отключили свет. Все знали, что перебои с электричеством продлятся еще неделю. С нами жила моя 90-летняя мать. Я не хотела, чтобы она простудилась. Поэтому я заказала номер в отеле для всей семьи. И тут моя 15-летней дочь устроила скандал.

– Это несправедливо… Я не хочу жить в отеле… Ты не можешь меня заставить… Школа закрыта, и все мои друзья будут тусоваться здесь… Ты все испортила!

Она бросилась на постель и зарыдала.

Я могла сказать ей: «Что ты за эгоистка? Ты хочешь, чтоб бабушка заболела? Почему бы тебе не побыть с ней? Может, в следующем году ее уже не будет с нами… Твои друзья тоже не будут тусоваться без электричества. Не будет работать

телевизор, компьютер, не будет воды, в холодильнике будет пусто. Неужто ты не понимаешь, что люди пострадали из-за пурги? Речь не только о тебе!»

Но, подумав, я решила поступить иначе. Я подошла к ней и искренне сказала:

– Понимаю, что тебе это очень неприятно. Ты очень хотела остаться здесь и тусоваться с друзьями… – и вышла из комнаты.

Через пять минут она пришла на кухню и стала помогать нам собираться. Мне показалось, что в моих руках была волшебная палочка!

Моя 16-летняя Джейми должна была к понедельнику написать сочинение по испанскому языку. Она терпеть не может сочинений и ворчала все выходные. К вечеру воскресенья я чувствовала себя ужасно усталой: готовка, уборка, разборка счетов… Наконец-то я добралась до дивана. Мне хотелось просто посмотреть телевизор. Тишина, покой, отдых – рай земной! И тут в комнату ворвалась Джейми. Она швырнула книги на пол, тяжело вздохнула и начала писать. Уголком глаза я за ней наблюдала.

Джейми: Это так глупо! Учительница по испанскому – настоящая зануда!

Я начала злиться. Мне хотелось сказать что-то вроде: «Ты знала, что тебе нужно писать сочинение. Почему же дотянула до последней минуты? Хватит жаловаться! Ты мешаешь мне отдыхать!»

Джейми стала бы кричать, что я ее не понимаю и никогда не слушаю. Все кончилось бы слезами, хлопаньем дверью, злобой и взаимными обидами.

К счастью, я вовремя остановилась. Подросток в сложном положении! И вот что произошло дальше.

Я: Похоже, сочинение тебе не дается.

Джейми: Да! *(глаза наливаются слезами)* Она такая дура!

Я: Ты считаешь, что учительница по испанскому не должна была давать вам такое задание.

Джейми: Нет… Просто в этом году нам нужно было больше заниматься разговорным испанским!

Я: Ты считаешь, что лучше было бы больше говорить, а не писать…

Джейми *(слезы уже отступили):* Да! *(начинает яростно писать)*

Я *(спокойно):* Похоже, тебя осенила идея.

Наконец Джейми закрыла тетрадку.

Я: Ну вот и все. А какая была тема?

Джейми: Мне нужно было написать о человеке, которым я восхищаюсь.

Я: И о ком же ты написала?
Джейми: О тебе!

notes

Примечания

1

Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».